

Marzo

Elija un mejor bocadillo con su familia.
¡Ahorre dinero y coma inteligentemente!

Trivia sobre la leche

Esta semana durante la cena, vea cuánto han aprendido sus hijos este año en educación sobre nutrición. Hágalas las siguientes preguntas:

Pregunta 1: ¿De dónde viene la leche?

Respuesta: De las vacas

Pregunta 2: ¿Qué obtenemos de la leche que es saludable para nuestros cuerpos?

Respuesta: ¡Mucho! ¡Calcio, proteína, vitamina D y más!

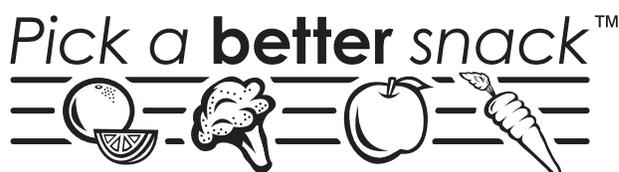
Pregunta 3: ¿Qué tipo de leche es más saludable para niños de 2 años en adelante y adultos?

Respuesta: Leche 1% o descremada, que contiene todo lo saludable sin la grasa extra.

La leche es el primer alimento de los bebés y una insignia en la mayoría de nuestras casas. La leche es una fuente de nutrición muy importante para niños y adultos porque aporta vitaminas y minerales fundamentales. ¿Sabía usted que la leche de bajo contenido graso como la 1% y la descremada tienen la misma cantidad de vitaminas y minerales pero menos grasa que la leche 2% y la entera?

La grasa de la leche es grasa saturada, igual que la de la carne o la mantequilla. Es el tipo de grasa que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas. Cuando los niños son muy pequeños (menos de dos años) necesitan la grasa adicional para su desarrollo y crecimiento. Una vez que llegan a los dos años, sus necesidades cambian y la grasa adicional ya no es necesaria.

¡Igual que los niños al crecer deben cambiar sus zapatos y su ropa, también deben cambiar ciertos alimentos! **Sus cuerpos cambian. Su leche también debería.**



Visit our website at www.idph.state.ia.us/pickabettersnack Funded by USDA's SNAP -Ed Program, an equal opportunity provider and employer, in collaboration with the Iowa Dept. of Public Health. Iowa's Food Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. Go to www.yesfood.iowa.gov for more information.